ಲಘು ಸಂಧ್ಯಾ ಸಮೀಕ್ಷೆ

ಬನ್ನಂಜೆ ಗೋವಿಂದಾಚಾರ್ಯರ ನಿರ್ದೇಶನದಲ್ಲಿ ತತ್ತ್ವ ಸಂಶೋಧನ್ ಪರಿಷತ್ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯ ಬಗೆಗೆ ಸಂಧ್ಯಾ ಸಮೀಕ್ಷೆ ಎಂಬ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕೃತಿಯೊಂದನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿತು. ಹಲವು ಶ್ರುತಿ ಸ್ಮೃತಿಗಳನ್ನು ಸಂಶೋಧಿಸಿ ಹಲವು ಮಾಧ್ವ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿ ರಚಿಸಿದ 500 ಪುಟಗಳನ್ನು ಮೀರುವ ಗ್ರಂಥ ಅದು. ಕಬ್ಬಿಣದ ಕಡಲೆಯಲ್ಲದ್ದಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಓದಿ ಅರ್ಥೈಸಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯವಧಾನ ಇಂದಿನವರಿಗೆ ಇದ್ದಂತಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ನಾನು ಆ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿ ನಿತ್ಯಾನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಾರಾಂಶವಾಗಿ ಮೂಲ ಕೃತಿಯ ಆಶಯಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ಬರದಂತೆ ಸುಲಭ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಸೆರೆ ಹಿಡಿಯುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ಅದರಿಂದಲೇ ಇದನ್ನು ಲಘು ಸಂಧ್ಯಾ ಸಮೀಕ್ಷೆ ಎಂದು ಕರೆದ್ದಿದ್ದೇನೆ. ಇದನ್ನು ಓದಿದ ಕೆಲವರಾದರೂ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯ ನಿಜ ಅರ್ಥ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಮಾಡಿದರೆ ನನ್ನ ಪ್ರಯತ್ನ ಸಾರ್ಥಕ.

ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ

ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ದೇವತಾವಂದನೆಯೇ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ. ಸಂಧ್ಯಾ ಶಬ್ದ ರಾತ್ರಿ-ಹಗಲುಗಳ, ಪೂರ್ವಾಹ್ನ-ಅಪರಾಹ್ನಗಳ, ಹಗಲು-ರಾತ್ರಿಗಳ, ಸಂಧಿಕಾಲವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದು. ಈ ಕಾಲವು ಉತ್ತಮ ಮಟ್ಟದ ಚಿಂತನೆ ನಡೆಸಲು ಸಕಾಲ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ (ಸಮ್ಯಕ್ ಧ್ಯಾಯಂತಿಮಿತಿ ಸಂಧ್ಯಾ).

ಪ್ರಾಯಶಃ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಜನ ಹೊಂದಿರುವ ಮತ್ತೊಂದು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಕರ್ಮವೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವಷ್ಟೂ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು. ಋಷಿಗಳು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರಿಂದಲೇ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ, ಪ್ರಜ್ಞೆ, ಯಶ್ಯಸ್ಸು, ಕೀರ್ತಿ ಹಾಗೂ ಬ್ರಹ್ಮವರ್ಚಸ್ಸು ಹೊಂದಿದ್ದರೆಂದು ಮನುಸ್ಮೃತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆ. ಅರ್ಥವನ್ನು ಅರಿತು ಶ್ರಧ್ಧೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಗಷ್ಟೇ ಈ ಫಲಗಳು ಲಭಿಸುವವು ಹೊರತು ಬರೇ ನೀರು ಕುಡಿದು, ದೇಹ ಮುಟ್ಟಿ, ನೀರು ಎಸೆದು ಮಾಡಿದ ಕಾಟಾಚಾರಕ್ಕಲ್ಲ.

ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಎಂದರೆ ಭಗವಂತನ ಆರಾಧನೆ. ವೈಷ್ಣವರಿಗೆ ನಾರಾಯಣನೇ ಭಗವಂತ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾಗಿ ಮಾಡುವ ನಾರಾಯಣನ ಜಪವೇ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ. ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯ ಅತಿಮುಖ್ಯ ಅಂಗ ಗಾಯತ್ರಿ ಜಪ. ಗಾಯತ್ರಿ ಎಂದರೆ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ದೇವಿಯಲ್ಲ. ಅದು ಬರೇ ಛಂದಸ್ಸಿನ ಹೆಸರು. ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಗಾಯತ್ರಿ ಮಂತ್ರದ ಪ್ರತಿಪಾದ್ಯ ದೇವತೆ ಚತುರ್ಭುಜ ನಾರಾಯಣ. ಹಾಗಾಗಿ ಅದರ ಬಗೆಗೆ ಮೊದಲು ವಿಚಾರ ಮಾಡೋಣ.

ಗಾಯತ್ರಿ ಮಂತ್ರ – ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಪಾದ್ಯ ದೇವತಾ ರೂಪದ ವಿವೇಚನೆ

ತತ್ ಸವಿತುರ್ ವರೇಣ್ಯಂ | ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ | ಧಿಯೋಯೋನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ||

ಎಂಬ 24 ಅಕ್ಷರಗಳ ಮಂತ್ರವನ್ನು 8 ಅಕ್ಷರಗಳ 3 ವಿಭಾಗ (ವ್ಯಾಹೃತಿ) ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಗಾಯತ್ರಿ ಶಿರಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಗಾಯತ್ರಿ ಛಂದಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಇರುವುದು ಗಾಯತ್ರಿ ಶಿರಸ್ ಮಾತ್ರ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಓಮ್ ಭೂರ್ಭುವ ಸ್ವಃ ಎಂಬ ಇನ್ನೊಂದು 8 ಅಕ್ಷರಗಳ ವ್ಯಾಹೃತಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಗಾಯತ್ರಿ ಮಂತ್ರ ಜಪಿಸುವುದು ಕ್ರಮ.

ಗಾಯತ್ರಿಯನ್ನು ಜಪಿಸುವಾಗ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ರೂಪ ಎರಡನ್ನೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅನುಸಂಧಾನ ಮಾಡಿ ಜಪಿಸಬೇಕು. ಒಂದೇ ಸಲಕ್ಕೆ ಎರಡು ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತೊಡಗಿಸುವುದು ಕಠಿಣವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ರೂಪಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಚಿಂತನೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದು.

ಗಾಯತ್ರಿ ಪ್ರತಿಪಾದ್ಯ ನಾರಾಯಣನನ್ನು ಚಿಂತಿಸುವ ರೂಪ ಹೀಗಿದೆ: ಉದಯಿಸಿರುತ್ತಿರುವ ಸೂರ್ಯಮಂಡಲದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಮಲದ ಮೇಲೆ ಪದ್ಮಾಸನ ಹಾಕಿ ಕುಳಿತು ಕೊಂಡಿರುವವನು, ತೋಳುಗಳಲ್ಲಿ ತೋಳುಬಳೆ, ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೊಸಳೆಯಾಕರದ ಕುಂಡಲಗಳು (ಮಕರ ಕುಂಡಲ), ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಕಿರೀಟ, ಕೊರಳಿನಲ್ಲಿ ಹಾರ ವಿರಾಜಿಸುತ್ತಿದೆ. ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಶಂಖ, ಚಕ್ರವನ್ನು ಹಿಡಿದಿರುವನು. ಇನ್ನೆರಡು ಕೈಗಳು ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ, ಚಿನ್ನದ ಮೈಬಣ್ಣ. ಇಂತಹ ನಾರಾಯಣನನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ರೂಪದ ಸಾಂಕೇತಿಕ ಅರ್ಥ ಹೀಗಿದೆ:

1. ಚಿನ್ನದ ಬಣ್ಣ ರಜೋಗುಣವನನ್ನೂ ಹಾಗೂ ಗಾಯತ್ರಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸವಿತೃ ಶಬ್ದವು ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣನಾಗಿ ನಡೆಸುವ ಸೃಷ್ಟಿಕಾರ್ಯವನ್ನೂ, ಕಾಲನಾಗಿ ನಮ್ಮ ಆಯುಸ್ಸನ್ನು ಕಬಳಿಸುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಚಿನ್ನವು ಶುಭ್ರತೆ ಮತ್ತು ಭಗವಂತನ ವೈಭವದ ಸಂಕೇತ. ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನಿಯು ಕಾಣುವ ಭಗವದ್ರೂಪ ಚಿನ್ನದ ಬಣ್ಣದ್ದು. (ಯದಾ ಪಶ್ಯಃ ಪಶ್ಯತೇ ರುಕ್ಮ ವರ್ಣಂ)
2. ಭಗವಂತನಿಗೆ ತನ್ನ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಲೀ, ಭಕ್ತರ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಲೀ ಆಯುಧಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸುದರ್ಶನ ಚಕ್ರವು ದುಷ್ಟರ, ದೋಷಗಳ ದಮನದ ಸಂಕೇತ. ಅದರ ಧಾರಣೆಯಿಂದ ನಾರಾಯಣನು ತನ್ನ ಭಕ್ತರ ದೋಷಗಳನ್ನೂ ಅವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ದುಷ್ಟರನ್ನೂ ಸದೆಬಡಿಯುವಿಕೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.
3. ಶಂಖ ವಿದ್ಯೆಯ ಸೂಚಕ. ನಾರಾಯಣನು ತನ್ನ ಭಕ್ತರಿಗೆ ವಿದ್ಯಾಬುದ್ಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡುವನು.
4. ಸ್ವಾಭಾವಿಕನಾಗಿ ಸುಂದರನಾದ ಭಗವಂತನಿಗೆ ಆಭರಣಗಳಿಂದ ಏನೂ ಆಗಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಅದರ ಮೂಲಕ ಸಾಂಕೇತಿಕ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಸಾರುವುದೇ ಉದ್ದೇಶ. ಕಿರೀಟವು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ನಾಯಕತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದು.
5. ಎದೆಯ ಮೇಲಿರುವ ಹಾರ ಭಕ್ತರ ಭಕ್ತಿಪೂರ್ವಕ ಕೊಡುಗೆಗಳನ್ನು ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಅವನ ಹೃದಯವಂತಿಕೆಯ ಸಂಕೇತ.
6. ಮಕರಕುಂಡಲವು ಅವನ ಭಕ್ತರಿಂದ ಹರಿದು ಬರುವ ಸ್ತುತಿಯನ್ನು ಕೇಳಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವ ಕಿವಿಗಳ ದೊಡ್ಡತನವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.
7. ಲಕ್ಷ್ಮೀದೇವಿಯ ರೂಪವಾಗಿರುವ ತೋಳ್ಬಳೆಗಳಿಂದ ಬದ್ಧವಾಗಿರುವ ತೋಳುಗಳು ಸರ್ವತಂತ್ರ ಸ್ವತಂತ್ರನಾದ ಭಗವಂತ ಭಕ್ತರ ಭಕ್ತಿಗೆ ಒಲಿದು ಬಂಧನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವನು ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಗಾಯತ್ರಿಯ ಅರ್ಥ : ಚುಟುಕಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ “ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಇರುವ ದೇವರನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನಲ್ಲಿ ಧೀ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸು”. ವಿಸ್ತಾರವಾದ ಅರ್ಥ ಹೀಗಿದೆ :

1. ತತ್ ಶಬ್ದವು ಭಗವಂತನ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.
2. ಸವಿತೃ ಶಬ್ದವು ಸೂರ್ಯನನ್ನೂ, ಆ ಮೂಲಕ ಸೃಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ಲಯ ಎರಡನ್ನೂ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಭಗವಂತ ನಮ್ಮನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡಿದ ಉಪಕಾರವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಿಸಬೇಕು.
3. ಭರ್ಗ ಶಬ್ದವು ಸಾಂಸಾರಿಕ ಅನಿಷ್ಟಗಳನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಹಾಕುವ ಅವನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.
4. ದೇವಸ್ಯ ಶಬ್ದವು ಅತಿಶ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ದೇವರನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.
5. ಧಿಯೋಯೋನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ಎನ್ನುವಾಗ ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಬೇಕಾದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಲು ಅವನಲ್ಲಿ ಕೇಳಬೇಕು.

ರೂಪ ಮತ್ತು ಅರ್ಥ ಅನುಸಂಧಾನಾತ್ಮಕ ಧ್ಯಾನ : ಗಾಯತ್ರಿ ಪ್ರತಿಪಾದ್ಯ ನಾರಾಯಣನ ರೂಪವನ್ನೂ ಗಾಯತ್ರಿ ಅರ್ಥವನ್ನೂ ತಿಳಿದ ಬಳಿಕ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಒಂದುಗೂಡಿಸಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಎರಡರ ಮೇಲೂ ಒಂದೇ ಸಲಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನಿಸಲು ಕಷ್ಟ. ಇದಕ್ಕೆ ಉಪಾಯ ರೂಪ ಮತ್ತು ಅರ್ಥ ಹೊಂದಿಸಿಕೊಂಡು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು.

1. ತತ್ ಸವಿತುರ್ ವರೇಣ್ಯಂ ಎನ್ನುವಾಗ ಸೂರ್ಯಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿದ್ದು ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳಂತೆ ಎಲ್ಲೆಡೆ (ನಮ್ಮ ಸುತ್ತ) ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಸೃಷ್ಠಿ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಭಗವಂತನ ಧ್ಯಾನ.
2. ಭರ್ಗೋ ಎನ್ನುವಾಗ ಅನಿಷ್ಟಗಳನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಹಾಕುವ ಚಿನ್ನದ ಬಣ್ಣದ ದೇಹ ಮತ್ತು ಚಕ್ರದ ಧ್ಯಾನ.
3. ದೇವಸ್ಯ ಎನ್ನುವಾಗ ಕಿರೀಟ ಹಾರ ಆಭರಣಗಳ ಧ್ಯಾನ.
4. ಧಿಯೋಯೋನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ಎನ್ನುವಾಗ ಬುದ್ಧಿಗೆ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುವ ಶಂಖದ ಧ್ಯಾನ.
5. ಕೊನೆಗೆ ಇಡೀ ರೂಪದ ಧ್ಯಾನ.

ಉಚ್ಚಾರಣೆಯ ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳು

1. ಮಂತ್ರವನ್ನು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕು
2. ಪ್ರತಿ ವ್ಯಾಹೃತಿಯ ನಂತರ ವಿರಾಮ
3. ವರೇಣ್ಯಂ ಅನ್ನು ವರೇಣಿಯಮ್ ಎಂದು ಉಚ್ಚಾರ
4. ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ಅನ್ನು ಪ್ರಚೋದಯಾಆತ್ ಎಂದು ಉಚ್ಚಾರ (ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿದ್ದದ್ದು)

ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ

ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ ಗಾಯತ್ರಿ ಜಪದ ಮೂಲಕ ಭಗವಂತನನ್ನು ಒಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಗಾಯತ್ರಿ ಜಪದಲ್ಲಿ ಮೋಕ್ಷಪ್ರೇರಕ ಧೀ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವ ಭಗವಂತನ ಧ್ಯಾನ. ಭಗವಂತನು ತನ್ನನ್ನು ಧೀ ಪ್ರೇರಕನನ್ನಾಗಿ ಚಿಂತಿಸುವವರಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾದ ಧೀ ಶಕ್ತಿ ಅನುಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯೊಂದಿಗೆ ಹುಲ್ಲು ಹೇಗೆ ಸಿಗುವುದೋ ಹಾಗೆಯೇ ಧೀ ಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ, ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ ಯಶಸ್ಸು, ಯಶಸ್ಸಿನಿಂದ ಕೀರ್ತಿ, ಆಯುಷ್ಯ-ಆರೋಗ್ಯ, ಬ್ರಹ್ಮವರ್ಚಸ್ಸು ಎಲ್ಲ ಲಭಿಸುವುದು. ಆದರೆ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು.

ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಪಾವಿತ್ರ್ಯವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

1. ಆಚಮನ ಆಪಪ್ರಾಶನ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಮೂಲಕ ಅಂತಃಕರಣವನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸಿದ ಪಾಪಗಳಿಂದ ಪರಿಹಾರ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.
2. ಮನ ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನ ಸನ್ನಿಧಾನ ಸಿದ್ಧಿ.

ಎಲ್ಲ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಧಾರ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಗಳಂತೆ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯ ಗುರಿ ಮೋಕ್ಷಪ್ರಾಪ್ತಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿ ನೀಡುವಂತೆ ಅರ್ಥ ಚಿಂತನೆಯನ್ನೂ ನಡೆಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಕಾಟಾಚಾರದ ಗಡಿಬಿಡಿ ಗುಂಡನಿಗೆ ಇದೆಲ್ಲವೂ ಕನ್ನಡಿಯ ಗಂಟು. [ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಮಾಡುವುದು ಲಘು ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಎಂಬುದು ನಿಸ್ಸಂಶಯ. ಈ ಲಘು ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆ ಹಾಗೂ ಅರ್ಥ ಅನುಸಂಧಾನದಿಂದ + 108 ಗಾಯತ್ರಿ ಮಾಡಲು ಕನಿಷ್ಟ 1 ಗಂಟೆ ತಗಲುತ್ತದೆ.]

ಇನ್ನು ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯ ಅಂಗಗಳ ವಿವೇಚನೆ. ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯ ಅಂಗಗಳು ಎರಡು ರೀತಿ : ಗಾಯತ್ರಿ ಜಪದ ಮೊದಲಿನವು ಹಾಗೂ ಗಾಯತ್ರಿ ಜಪದ ನಂತರದವು.

ಚಕ್ರಗಳು ಕುಂಡಲಿನೀ ಇತ್ಯಾದಿ

ಊರ್ಧ್ವಪುಂಡ್ರಧಾರಣೆಯ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿಯಲು ಚಕ್ರಗಳು ಕುಂಡಲಿನೀ ಏನೆಂದು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ಒಂದು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಪರಿಚಯ ಇಲ್ಲಿದೆ. (ಊರ್ಧ್ವಪುಂಡ್ರಧಾರಣೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಚಕ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಈ ಪ್ರಾಸ್ತಾವಿಕ ವಿವೇಚನೆ ಆವಶ್ಯಕ. ಇದು ಸಂಧ್ಯಾಸಮೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿಲ್ಲ.)

ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಮೂರು ಶರೀರಗಳು : ಸ್ಥೂಲ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಹಾಗೂ ಕಾರಣ ಶರೀರಗಳು. [ಸ್ಥೂಲ,ಅನಿರುದ್ಧ, ಲಿಂಗ, ಸ್ವರೂಪ ಎಂಬ ದೇಹಗಳು.] ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸುವ ದೇಹ ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರ. ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರಕ್ಕೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೂ ನಂಟು ಕಲ್ಪಿಸುವ ಆರು ಶಕ್ತಿ ಕೇಂದ್ರಗಳು spinal cordನ ಆದ್ಯಂತ ಇವೆ. ಇವನ್ನು ಚಕ್ರ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮೂಲಾಧಾರ ಮಣಿಪೂರ ಅನಾಹತ ವಿಶುದ್ಧಿ ಆಜ್ಞಾ ಸಹಸ್ರಾರ - 6 ಚಕ್ರಗಳು. [ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ -ಹೊರಗೆ ಕಾಣಿಸುವ ಮೊದಲ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಬಳಿ. ಇದನ್ನು ಯೋಗಪ್ರದೀಪಿಕಾ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆ. ಬ್ರಹದಾರಣ್ಯಕ ಮುಂತಾದ ಕಡೆ ಹೇಳಿಲ್ಲ] ಇವುಗಳ ಸ್ಥಾನ ಹೀಗಿದೆ :

1. ಮೂಲಾಧಾರ - ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಬಳಿ
2. ಮಣಿಪೂರ - ನಾಭಿಯಿಂದ ನೇರ ಹಿಂದೆ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಬಳಿ
3. ಅನಾಹತ - ಹೃದಯದಿಂದ ನೇರ ಹಿಂದೆ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಬಳಿ
4. ವಿಶುದ್ಧಿ - ಕಂಠಕೂಪದಿಂದ ನೇರ ಹಿಂದೆ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಬಳಿ
5. ಆಜ್ಞಾ - ಹುಬ್ಬುಗಳ ಮಧ್ಯದಿಂದ ನೇರ ಒಳಗೆ ಸಾಧಾರಣ ಮೆದುಳಿನ ಮಧ್ಯ
6. ಸಹಸ್ರಾರ - ತಲೆಯಿಂದ 12 ಇಂಚುಹಳಷ್ಟು ಮೇಲೆ

ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ 72000 ನಾಡಿಗಳಿವೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯದ ನಾಡಿಗಳಿಗೂ ಇದಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ 3 ನಾಡಿಗಳು ಅತಿಮುಖ್ಯ - ಇಡಾ ಪಿಂಗಳಾ ಮತ್ತು ಸುಷುಮ್ನಾ. ಇಡಾ ಎಡಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರದ ಮೂಲಕ ಕೆಳಗೆ ಮೂಲಾಧಾರದವರೆಗೂ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಪಿಂಗಳಾ ನಾಡಿಯು ಬಲಬದಿಯಲ್ಲಿ ಇದೇ ರೀತಿ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯು ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರದವರೆಗೂ ಅಲ್ಲಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಸಾಗುತ್ತದೆ.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪಂಚಪ್ರಾಣಗಳು ಇರುತ್ತವೆ: ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಉದಾನ, ಸಮಾನ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನ ಮುಖ್ಯ. ಪ್ರಾಣದ ಗತಿ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿದ್ದು ದೇಹವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಪಾನದ ಗತಿ ಕೆಳಮುಖವಾಗಿದ್ದು ಮಲಮೂತ್ರ ಋತುಸ್ರಾವ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಆವಶ್ಯಕ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮುನ್ನಡೆಗೆ ಪ್ರಾಣ ಅಪಾನ ಎರಡೂ ಸುಷುಮ್ನಾದ ಒಳಹೊಕ್ಕುಮೇಲಕ್ಕೆ ಸಾಗಬೇಕು. ಭಕ್ತಿ, ಅಧಿಕ ಮಂತ್ರ ಜಪ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿಯಾದಾಗ ಇವೆರಡೂ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ದೇಹದ ಅನವಶ್ಯಕ ವಸ್ತುಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಅಪಾನ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಊರ್ಧ್ವಪುಂಡ್ರಧಾರಣೆ

ಮನುಷ್ಯರು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುವರು. ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ದುರುಪಯೋಗ ಪಡಿಸಿ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಸೋಲನ್ನು ಪಡೆಯುವವರು. ರಾಜಸ-ತಾಮಸ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಕುಸಿಯುವವರು. ಇವರ ಮೇಲ್ಮುಖವಾದ ಗತಿಗೆ ಊರ್ಧ್ವಪುಂಡ್ರಧಾರಣೆ ಸಹಾಯಕ. ಹೊರಗೆ ಧರಿಸುವ ಪುಂಡ್ರ ಒಳಗಿನ ಶಕ್ತಿ ಸಂಚಾರದ ಸೂಚಕ. ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದಿಂದ ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿ ಜಾಗೃತವಾಗಿ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಸಾಗುವ ಸಂಕೇತವೇ ಊರ್ಧ್ವಪುಂಡ್ರ.

1. ಕಶೇರುಕದ (ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ) ಬುಡದ ಊರ್ಧ್ವಪುಂಡ್ರ ಜಾಗೃತಗೊಳ್ಳುವ ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಸಂಕೇತ.
2. ನಾಭಿಯ ಬಳಿಯ ಮೂರು ನಾಮ ಇಡಾ ಪಿಂಗಳಾ ಮತ್ತು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಗಳ ಸಂಕೇತ.
3. ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಕಮಲದ ನಾಮ ಅನಾಹತ ಚಕ್ರದ ವಿಕಾಸದ ಸಂಕೇತ.
4. ಕಂಠದ ನಾಲ್ಕು ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿಯ ಪುಂಡ್ರಗಳು ಅನಾಹತ ಚಕ್ರದಿಂದ ವಿಶುದ್ಧಿ ಚಕ್ರದತ್ತ ಪಯಣದ ಸಂಕೇತ.
5. ಅಂಗೈ ಮೂಲಕ ನಿರಂತರ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಊರ್ಧ್ವಮುಖಗೊಳಿಸಲು ಎರಡು ತೋಳುಗಳಲ್ಲಿ ಪುಂಡ್ರಗಳು.

6. ಲಲಾಟದ ನಾಮ ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರದತ್ತ ಶಕ್ತಿ ಸಂಚಲನದ ಸಂಕೇತ.
7. ಸ್ತನಪಾರ್ಶ್ವದ ಎರಡು ನಾಮಗಳು ಶ್ರೀವತ್ಸ ಮತ್ತು ಕೌಸ್ತುಭದ ಸಂಕೇತ.

ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಮ್ಮ ಗುರಿಯ ನಿರಂತರ ಜಾಗೃತಿಗೋಸ್ಕರ ಸಹಾಯಕವಾಗಿ ಇರುವವೇ ಹೊರತು ಬರೇ ಹಚ್ಚಿದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಪವಾಡ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. (ಗೋಪೀಚಂದನ ತೇಯುವಾಗ ಗಾಯತ್ರಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಚಿಂತನೆ ಸಹಾಯಕ)

ಆಚಮನ

ಆಚಮನ ಎಂದರೆ ಅಂತರಂಗದ ಸ್ನಾನ. ಕೇಶವ ನಾರಾಯಣ ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ಹೇಳಿ ಬರೇ ನೇರು ಕುಡಿಯುವುದಲ್ಲ. ಅಥವಾ ಕೇಶವನನ್ನು ಸ್ವಾಹಾ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದೂ ಅಲ್ಲ. ಅಂಗೈಯನ್ನು ಗೋಕರ್ಣಾಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಉದ್ದಿನಕಾಳು ಮುಳುಗುವಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ನೀರು ಹಿಡಿದು ಕೈ ಕೋಂಚ ಮೇಲೆತ್ತಿದಾಗ ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣೆಯಿಂದಾಗಿ ನೀರು ಬಾಯೊಳಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಇಷ್ಟು ನೀರು ಹೃದಯದ ತನಕ ಮಾತ್ರ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ. ನಾವು ವಿಷ್ಣುವನ್ನು ಹೃದಯಕಮಲನಿವಾಸಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ ಕುಡಿದ ನೀರು ಹೃದಯದ ತನಕ ಮಾತ್ರ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಕೇಶವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ ನಾರಾಯಣಾಯ ಸ್ವಾಹಾ ಎಂದರೆ ಇದು ಕೇಶವನಿಗೆ ಇದು ನಾರಾಯಣನಿಗೆ ಎಂದರ್ಥ. ಹೀಗೆ ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಮ್ಮೊಳಗಿರುವ ನಾರಾಯಣನಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಿದಾಗ ಆತ ಬಂದು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು ಸಹಜವೇ ಎನಿಸುವುದು. "ಪವಿತ್ರಾಣಾಂ ಪವಿತ್ರಂಯೋ" ಎಂದೆನಿಸುವ ನಾರಾಯಣನು ನಮ್ಮ "ತೋಯ" ಅರ್ಪಣವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದಾಗ ದೇಹವು ಪಾವಿತ್ರ್ಯತೆ ಪಡೆಯುವುದು ಸಹಜವೇ ತಾನೇ?

ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃದವರೆಗೆ ಜಪಿಸುವಾಗ ವಿವಿಧ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುವ ಪದ್ಧತಿ ಇದೆ. ಶ್ರುತಿ ಸ್ಮೃತಿಗಳು "ಇದಮಿತ್ಥಂ" ಎಂಬ ನಿರ್ಣಯವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿಲವಾದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ಪದ್ಧತಿಗಳೂ ಕ್ರಮಬದ್ಧವೇ. ಅಂತೂ 24 ನಾಮಗಳನ್ನು ಯೋಚಿಸಿ ದೇಹದ ಅಂಗಗಳ ಸ್ಪರ್ಶ ನಡೆಸಿದಾಗ ಆಯಾ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಅವನ ಸನ್ನಿಧಾನ ಲಭಿಸುವುದು ಎಂಬುದು ವಿದಿತ.

ಸ್ಮೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಲ್ಪಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಈ 24 ರೂಪಗಳ ವರ್ಣ ಆಯುಧ ಆಭರಣ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ವರ್ಣನೆ ಇದೆ. ಅವುಗಳ ಸ್ಮರಣೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ರೂಪ ವೈವಿಧ್ಯಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಜಪಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವೇ. ಹೀಗಾಗಿ ಗೊತ್ತಿರುವ ಕೆಲವು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ನಾಮಗಳ ರೂಪಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿ ಉಳಿದವುಗಳಿಗೆ ಚತುರ್ಭುಜ ನಾರಾಯಣನನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಬಹುದು.

ವಿಶೇಷವೆಂದರೆ ಕೇಶವಾದಿ ನಾಮಗಳು 24. ಗಾಯತ್ರಿಯ ಅಕ್ಷರಗಳೂ 24. ಇವುಗಳ ನಡುವೆ ಅವಿನಾಭಾವ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಆಸಕ್ತಿಯಿದ್ದವರು ಈ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಆಧಾರ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಓದಬಹುದು.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಆಚಮನದ ಆಂತರಿಕ ಸ್ನಾನವಾಗಿ ದೇವರ ಸನ್ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಅಣಿಯಾದರೆ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಆಂತರಿಕ ದೋಷ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ದೋಷ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ಒಂದು ಬಾರಿಯ ಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಸಾಲದು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು 24 ಬಾರಿ ಅಥವಾ ಕನಿಷ್ಠ 12 ಬಾರಿಯಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ತಂತ್ರಸಾರಸಂಗ್ರಹದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆ.

ಈ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಕುಂಭಕದಲ್ಲಿ (ಅಂತರ್ ಕುಂಭಕ - ಒಳಗೆ ಗಾಳಿ ತಡೆಹಿಡಿಯುವುದು) ದಶ ಪ್ರಣವ ಗಾಯತ್ರಿಯನ್ನು ಜಪಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಕುಂಭಕಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಲ ದಶ ಪ್ರಣವ ಗಾಯತ್ರಿ ಜಪ. ಹೀಗೆ 24 ಅಥವಾ 12 ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೋದು ಸಲದ ಜಪದಿಂದ ಒಳಗೆ ತಡೆಹಿಡಿಯಲ್ಪಟ್ಟ ಗಾಳಿಯು ಮಂತ್ರಮಯವಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ಪ್ರವಹಿಸಿ ದೇಹದೊಳಗಿನ ದೋಷಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಕುಂಭಕದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಈ ಜಪವನ್ನು ಮಂತ್ರಾರ್ಥ ಸಹಿತ ಮಾಡಬೇಕು (ಅರ್ಥವನ್ನು ಮೊದಲನೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆ). ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಧಾರಣೆ ಮಾಡಬೇಕು (ಇದು ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಕುಂಡಲಿನಿ ಜಾಗೃತಿಯಾಗಿರಬೇಕು). ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಧಾರಣೆ ಮಾಡುವ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕು.

1. ಬಲಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಶ್ವಾಸ ಬಿಡಬೇಕು (ರೇಚಕ)
2. ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು (ಪೂರಕ)
3. ಬಳಿಕ ಮೂಗು ಮುಚ್ಚಿ ಕುಂಭಕ (ಗೃಹಸ್ಥರು ಎಲ್ಲ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ)
4. ಕುಂಭಕದಲ್ಲಿ ಈ ದಶ ಪ್ರಣವ ಗಾಯತ್ರಿ ಜಪ (ಗೃಹಸ್ಥರಿಗೆ) "ಓಂ ಭೂಃ | ಓಂ ಭುವಃ | ಓಂ ಸ್ವಃ | ಓಂ ಮಹಃ |ಓಂ ಜನಃ | ಓಂ ತಪಃ | ಓಂ ಸತ್ಯಂ | ಓಂ ತತ್ ಸವಿತುರ್ ವರೇಣ್ಯಂ | ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ | ಧಿಯೋಯೋನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ | ಓಂ ಆಪೋಜ್ಯೋತಿ ರಸೋಮೃತಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಭೂರ್ಭುವಃ ಸ್ವರೋಮ್ ||"
5. ಪುನಃ ಮೊದಲನೇ ಹಂತಕ್ಕೆ

ಹೀಗೆ 12 ಅಥವಾ 24 ಬಾರಿ.

ಸೂಚನೆಗಳು

1. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಪೂರಕ ಕುಂಭಕ ರೇಚಕ ದ ಅನುಪಾತ (ratio) 16:64:32
2. ಒಂದು ಹ್ರಸ್ವ ಅಕ್ಷರವನ್ನು ಒಂದು ಮಾತ್ರೆ ಎಂದುಕೊಂಡು ಓಂ ಅನ್ನು ದೀರ್ಘಾಕ್ಷರವನ್ನಾಗಿ ಜಪಿಸಿದರೆ, ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ದಶ ಪ್ರಣವ ಗಾಯತ್ರಿ ಸರಿಯಾಗಿ 64 ಮಾತ್ರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಪೂರಕ ರೇಚಕದ ಅವಧಿ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ.
3. ಮೊದಲಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾದರೂ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದಈಅನುಪಾತ ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

4. ಸಂಕಲ್ಪದ ಮೊದಲಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಅರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನದ ಮೊದಲೂ, ಗಾಯತ್ರಿ ಜಪದ ಮೊದಲೂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು (ಋಷಿ ಛಂದೋದೇವತೆಗಳನ್ನು ನೆನೆಸಿ ನ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು)
5. ಗಾಯತ್ರಿ ಜಪದ ನಂತರ ವಿಪರೀತ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು (ಎಡದಲ್ಲಿ ರೇಚಕ)

ಯಾವುದೇ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಜಪಿಸುವ ಮೊದಲು ಆಯಾ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು (ಕುಂಭಕದ ವೇಳೆ ಮಂತ್ರ). ಇದರಿಂದ ಆ ಮಂತ್ರಮಯವಾದ ವಾಯುವು ದೇಹದ ಕಣಕಣದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಆತ ಮಂತ್ರದೇಹಿಯಾಗುವನು.

ಅವಿದ್ಯೆಯಿಂದಾಗಿ ಲೌಕಿಕದತ್ತ ಹರಿಯುವ ಮನವನ್ನು ಭಗವಂತನೆಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸುವುದು ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಭಾಗವತದಲ್ಲಿ ಕೃಷ್ಣನು ಹೇಳಿರುವನು : ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ ಪರಂ ಬಲಂ (ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವೇ ಪ್ರಮುಖ ಬಲ)

ಮಾರ್ಜನ

ಜಪತಪೋನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ದೇಹ ಶುದ್ಧಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಕಾಲ ಅಗ್ನಿ ಜ್ಞಾನ ಇವೆಲ್ಲ ಹೇಗೆ ಶುದ್ಧಿಕಾರಕಗಳೋ ಹಾಗೇ ನೀರು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುತ್ತದೆಂದು ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯ ಸ್ಮೃತಿ ಹೇಳಿದೆ.

ದಶ ಪ್ರಣವ ಗಾಯತ್ರಿ ಸಹಿತ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಅಂತರ್ಶುದ್ಧಿಯಾದರೆ ಮಾರ್ಜನದಿಂದ (ಮಂತ್ರ ಸಹಿತ ಪ್ರೋಕ್ಷಣೆ) ನೀರಿನ ಮೂಲಕ ದೇಹಶುದ್ಧಿ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಉಚಿತ ಮಂತ್ರಗಳಿಂದ ನೀರಿನಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರೋಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾ ವೇದಗಳಲ್ಲೂ ಬರುವ ಆಪ್ಯಸೂಕ್ತಗಳಿಂದ ನೀರನ್ನು ಅಭಿಮಂತ್ರಿಸಿ ತುಲಸೀದಲದಿಂದ (ಹರಿ ನಿರ್ಮಾಲ್ಯ) ತಲೆ ಹೃದಯ ಪಾದಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರೋಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಲ ಎಂದೂ (ಭೂಲೋಕ) ಹೃದಯವನ್ನು ಆಕಾಶವೆಂದೂ ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನೆಲವನ್ನೂ ಹೃದಯದೊಳಗಿನ ಆಕಾಶವನ್ನೂ ಕಲ್ಪಿಸಿ ನೀರು ಪ್ರೋಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಹೇಳಿಯೇ ನೀರು ಪ್ರೋಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಆಪ್ಯಸೂಕ್ತದ ಅರ್ಥ:

ಓಂ ಆಪೋಹಿಷ್ಠಾ ಮಯೋಭುವಃ (ಆಪಃ ದೇವತೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ. ವಿಷ್ಣು ಬಹ್ಮ ವರುಣಾದಿಗಳೆಲ್ಲ ಆಪಃ ದೇವತೆಗಳು)

ಓಂ ತಾನ ಊರ್ಜೇ ದಧಾತನ ಓಂ ಮಹೇರಣಾಯ ಚಕ್ಷಸೇ (ನಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಬಲ ಕೊಡಿರಿ)

ಓಂ ಯೋ ವಃ ಶಿವತಮೋ ರಸಃ ಓಂ ತಸ್ಯ ಭಾಜಯತೇಹ ನಃ (ನಮಗೆ ದೇವರ ಸನ್ನಿಧಾನ ಸಿದ್ಧಿಸಲಿ)

ಓಂ ಉಶತೀರಿವ ಮಾತರಃ

ಓಂ ತಸ್ಮಾ ಅರಂ ಗಮಾಮ ವಃ ಓಂ ಯಸ್ಯ ಕ್ಷಯಾಯ ಜಿನ್ವಥ (ನಮ್ಮನ್ನು ಭಗವಂತನ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಿರಿ)

ಓಂ ಆಪೋ ಜನಯಥಾ ಚ ನಃ (ಭಗವಂತನ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಬೇಕಾದ ಸಾಧನೆ ನಡೆಸಲು ಬೇಕಾದ ಜನ್ಮವನ್ನು ಅನುಗ್ರಹಿಸಿರಿ)

ಪಾಪ ಪರಿಹಾರ – ಅಪಪ್ರಾಶನ ಮತ್ತು ಪಾಪಪುರುಷ ವಿಸರ್ಜನ

ಜಾಗೃತಿ ಸ್ವಪ್ನ ಸುಷುಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ರಜೋಗುಣ ಮೊದಲಾದ ದೋಷಗಳಿಂದಾಗಿ ತ್ರಿಕರಣಗಳಿಂದ (ಕಾಯಾ ವಾಚಾ ಮನಸಾ) ಎಸಗಿದ ಪಾಪಗಳ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಅಪಪ್ರಾಶನ.

ಕ್ರೋಧ ಮೊದಲಾದ ದೋಷಗಳಿಂದಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಎಸಗಿದ ಪಾಪಗಳ ಶುದ್ಧಿಗಾಗಿ ಪಾಪಪುರುಷ ವಿಸರ್ಜನೆ.

ಈ ಅಪಪ್ರಾಶನ ಮತ್ತು ಪಾಪಪುರುಷ ವಿಸರ್ಜನ ದಿಂದಾಗಿ ಪರಿಶುದ್ಧರಾಗಬೇಕಾದರೆ ಪಾಪಗಳ ಬಗೆಗೆ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಇರಬೇಕು. ಇಂತಹ ಪಾಪಗಳ ಬಗೆಗೆ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿದ್ದು ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾಮಕ್ರೋಧಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿ ಅಂತಹ ಪಾಪಗಳನ್ನು ಎಸಗುವುದಿಲ್ಲ ಅಂದು ಮಾನಸಿಕ ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಂಡರಷ್ಟೇ ಪರಿಶುದ್ಧಿ.

ಅರ್ಘ್ಯ ಪ್ರದಾನ

ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗ ಅರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನ. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮನೆಗೆ ಆಗಮಿಸಿದ ಅತಿಥಿಗಳಿಗೆ ಕೈಕಾಲು ತೊಳೆಯಲು ನೀರು ಕೊಡುವುದು ಕ್ರಮ (ಇದಕ್ಕೆ ಅರ್ಘ್ಯ ಪಾದ್ಯ ಎಂದು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹೆಸರು). ಸೂರ್ಯ ಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತನಾಗಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆಗಮಿಸಿರುವ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ರೂಪಿ ಭಗವಂತನ ತೃಪ್ತಿಗಾಗಿ ಅವನ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸಲಿಕ್ಕೆ 3 ಅರ್ಘ್ಯಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು ಸಾಂಕೇತಿಕ ಕ್ರಮ.

ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನದಿ ಸರೋವರದಲ್ಲಿ ಅರ್ಘ್ಯ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ಶುಚಿಯಾದ ಹರಿವಾಣದಲ್ಲಿ ನೀಡಬಹುದು. (ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಅರ್ಘ್ಯ ನೀಡಬಾರದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಆಚಮನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ನಂತರ ಕೈ ತೊಳೆದ ನೀರು ಇರುತ್ತದೆ.) ಬೊಗಸೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಹಿಡಿದು ನಿಂತು ತಲೆ ಕೊಂಚ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಕೈಗಳನ್ನು ತಲೆಗಿಂತಲೂ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿದಾಗ ಕೈಗಳು ದನದ ಕೋಡಿನಂತೆ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿ ನೀರು ಹಿಡಿದು ಜಪ ಮಾಡಬೇಕು. ಅರ್ಘ್ಯವನ್ನು ಭಕ್ತಿಪೂರ್ವಕ ನೀಡಬೇಕು. ನಾರಾಯಣನು ಅರ್ಘ್ಯವನ್ನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸುವಂತೆ ನೀಡಬೇಕು.

ತರ್ಪಣ

ಅರ್ಘ್ಯ ನಂತರ ನೀಡುವ ತರ್ಪಣ ನದಿಸ್ನಾನಾನಂತರ ಮಾಡಿದ ತರ್ಪಣದಂತೆ ಅಥವಾ ಋಷಿ ಪಿತೃ ತರ್ಪಣದಂತೆಯೂ ಅಲ್ಲ. ಇದು ಗಾಯತ್ರಿ ಜಪಾಧಿಕಾರಕ್ಕೆಂದು ಜಪದ ಮೊದಲು ನೀಡುವ ತರ್ಪಣ.

ಸೂಚನೆ:

1. ಕೃಷ್ಣ ಪಕ್ಷವಾಗಲೀ ಶುಕ್ಲ ಪಕ್ಷವಾಗಲೀ ಕೇಶವಾದಿ 24 ನಾಮಗಳಿಂದಲೂ ತರ್ಪಣ ನೀಡಬೇಕು. 12 ತರ್ಪಣ ಮಾತ್ರ ನೀಡಿದರೆ ಅರ್ಧ ಗಾಯತ್ರಿ ಉಪಾಸನೆ ಮಾಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.
2. ತರ್ಪಣವನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ನೀಡಬಾರದು. ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯ ಕೈಪಾತ್ರೆಗೆ ನೀಡಬೇಕು.

ನ್ಯಾಸಗಳು

ನ್ಯಾಸ ಎಂದರೆ ಇಡುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ನಮ್ಮ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಕರಗಳನ್ನು ದೇವರಿಗೆ ಸಮರ್ಪಣಾ ಭಾವದಿಂದ ನೀಡಿದಾಗ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನ ಸನ್ನಿಧಾನ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಅರ್ಘ್ಯ ನ್ಯಾಸ ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾಡಿ ನಡೆಸಿದ ಜಪ ಫಲದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಫಲದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಜಪದ ಮೊದಲು ನ್ಯಾಸ ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯ ನ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ 3 : ಲೋಕನ್ಯಾಸ ಅಂಗನ್ಯಾಸ ಕರನ್ಯಾಸ (ಇನ್ನೂ ಹಲವು ಇವೆ)

ಲೋಕನ್ಯಾಸದ ಅರ್ಥ: ಸಾಧಕನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ತ ಲೋಕಗಳೂ ಇವೆ. ಭಗವಂತನು ಎಲ್ಲ ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವಂತೆ ಸಾಧಕನ ದೇಹದಲ್ಲೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಭಗವಂತನ ಯಾವ ಅಂಗದಿಂದ ಯಾವ ಲೋಕ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿದೆಯೋ ಅದೇ ರೀತಿ ನಮ್ಮ ಈ ಪಿಂಡಾಂಡದಲ್ಲೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಅನುಸಂಧಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಅಂಗನ್ಯಾಸ ಕರನ್ಯಾಸದ ಅರ್ಥ: ಷಡಂಗನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಹೃದಯವೇ ಮೊದಲಾದ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ಆ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಭಗವಂತನಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿಸಿ ಅವನ ಸನ್ನಿಧಾನದಿಂದಾಗಿ ಪಾವಿತ್ರ್ಯವನ್ನು ಹಾಗೂ ದುಷ್ಟಶಕ್ತಿಗಳ ಆಕ್ರಮಣದ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನೂ ಪಡೆದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಕರನ್ಯಾಸವನ್ನೂ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಗಾಯತ್ರಿ ಜಪದ ನಂತರ

1. ಗಾಯತ್ರಿ 24 ಮಾತ್ರೆಯದ್ದು (8 ಮಾತ್ರೆಯ 3 ವ್ಯಾಹೃತಿಗಳು). ಗಾಯತ್ರಿ ಜಪದ ನಂತರ ಅದರ 3 ರಷ್ಟು ನಾರಾಯಣಷ್ಟಾಕ್ಷರ ಜಪಿಸಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮಧ್ವಾಚಾರ್ಯರ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ.
2. ದಿಗುಪಸ್ಥಾನ : ಗಾಯತ್ರಿ ಜಪದ ನಂತರ ನಡೆಸುವ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಘಟಕ ದಿಕ್ ಉಪಸ್ಥಾನ. ಉಪಸ್ಥಾನ ಎಂದರೆ ಉಪಾಸನೆ. ದಿಗುಪಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ದಶದಿಕ್ಕುಗಳ ಪಾಲಕರಿಗೆ ನಮಿಸಿ ಆ ಮೂಲಕ ಅವರೆಲ್ಲರ ನಿಯಮಕನಾದ ಶ್ರೀಹರಿಗೆ ನಮಿಸುವುದು ಉದ್ದೇಶ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ದೇವೇಂದ್ರ ಪೂರ್ವ ದಿಕ್ಕಿನ ಪಾಲಕ. ಹಾಗೆಯೇ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಅಭಿಮಾನಿ ದೇವತೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪೂರ್ವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರನ ನಮನವು ಆತನ ಒಡೆತನದಲ್ಲಿರುವ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಂಪತ್ತು ಸಾತ್ವಿಕವಾದ ಭೌತಿಕ ಸಂಪತ್ತು ಸಂಪತ್ತಿನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಸಂತಾನದ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.
3. ಸಮರ್ಪಣೆ : ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ (ಹಾಗೂ ಮೊದಲು ಸಂಕಲ್ಪದಲ್ಲಿ) “ನಾನು” ಮಾಡುವವನು ಎಂಬುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಭಗವಂತನೇ ಸ್ವಭಾವವಾಗಿ ಪ್ರೇರಿಸಿದ್ದರಿಂದ ನಡೆದಿದೆ ಎಂಬ ಭಾವದಿಂದ ಕೃಷ್ಣಾರ್ಪಣ ನಡೆಸಬೇಕು. ಕಾಯೇನ ವಾಚಾ ಮನಸೇಂದ್ರಿಯೈರ್ವಾ.. ಇದನ್ನೇ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನಿತರ ವಿಚಾರಗಳು

1. ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಋಷಿಗಳ ಹೆಸರು ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಋಷಿಗಳು ಆಯಾ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದವರು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಅದರಿಂದ ಫಲವನ್ನೂ ಪಡೆದ ದೃಷ್ಟಾರರು. ಉದಹರಣೆಗೆ: ಆಪ್ಯಸೂಕ್ತ - ಸಿಂಧೂದ್ವೀಪ ಋಷಿ (ಅಂಬರೀಷನ ಮಗ) ಗಾಯತ್ರಿ - ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಋಷಿ ಇತ್ಯಾದಿ. ಮಂತ್ರ ಜಪದ ಮೊದಲು ಋಷಿಯನ್ನು ಸ್ಮರಿಸುವಾಗ ತಲೆಯನ್ನೂ ದೇವತೆಯನ್ನು ಸ್ಮರಿಸುವಾಗ ಹೃದಯವನ್ನೂ ಛಂದಸ್ಸಿನ ಹೆಸರು ಹೇಳುವಾಗ ವಾಗೀಂದ್ರಿಯವನ್ನೂ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ತಿಳಿದು ಮಾಡಿದರೆ ಮಂತ್ರಫಲ ಸಿಗಲು ಅನುಕೂಲ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವಿನಿಯೋಗ ಎಂದು ಹೆಸರು.
2. ದೇವ ಎನಿಸುವ ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೆ ಅತ್ಯಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಭಕ್ತಿ ಇದೆಯೋಗುರುವಿನಲ್ಲೂ ಹಾಗೇ ಭಕ್ತಿ ಇದೆಯೋ ಅಂತಹವನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನಿರೂಪಿತವಾದ ಅರ್ಥಗಳು ಸ್ಫುರಿಸುವವು. ಈ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ ಪೂರ್ವ ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ ಮೂಲ ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ ಎಂದಿದೆ. ಮೂಲಗುರು ಎಂದರೆ ನಾರಾಯಣ ವೇದವ್ಯಾಸ ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಬ್ರಹ್ಮ ವಾಯು ಸರಸ್ವತಿ ಭಾರತಿ. ಶ್ರೀ ಮಧ್ವಾಚಾರ್ಯರು ಈ ಉಪದೇಶ ಪರಂಪರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿಗೆ ಹರಿದು ಬರಲು ಕಾರಣರೆನಿಸುವುದರಿಂದ ಆದಿಗುರು. ಗಾಯತ್ರಿ ಮಂತ್ರ ಉಪದೇಶಿಸಿದ್ದರಿಂದ ತಂದೆಯು ಗುರು. ತಂದೆಗೆ ಉಪದೇಶ ಮಾಡಿ ಆ ಮೂಲಕ ಉಪದೇಶ ಪರಂಪರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿಗೆ ಹರಿದು ಕಾರಣರಾದ ಅಜ್ಜ (ಅಥವಾ ಸಮಾನರು) ಪರಮಗುರು ಎಂದೂ ಸ್ಮರಿಸಬೇಕು. ಚುಟುಕಾಗಿ ಸರ್ವೇಭ್ಯೋ ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ ಎಂದು ಮುಗಿಸುವ ಬದಲು ಇದು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಕ್ರಮ.
3. ಅದೇ ರೀತಿ ಸರ್ವೇಭ್ಯೋ ದೇವೇಭ್ಯೋ ನಮಃ ಎನ್ನುವಾಗ ನಾರಾಯಣ ಇಷ್ಟದೇವರು ಕುಲದೇವರು ಗ್ರಾಮದೇವರು ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಸ್ಮರಿಸಬಹುದು.

ಸ್ತ್ರೀ ಹಾಗೂ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ

ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಗೆ ಸ್ತ್ರೀಯರೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಎಂದು ಹಲವು ಶ್ರುತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ (ಆಸಕ್ತರು ಸಂಧ್ಯಾ ಸಮೀಕ್ಷೆ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಈ ಶ್ರುತಿಗಳ ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ನೋಡಬಹುದು). ವಾಲ್ಮೀಕಿ ರಾಮಾಯಣದ ಸುಂದರಕಾಂಡದಲ್ಲಿ ಸೀತಾನ್ವೇಷಣೆಗಾಗಿ ಲಂಕೆಯ ಅಶೋಕವನಕ್ಕೆ ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಂದ ಹನುಮಂತ ಅಲ್ಲೇ ಇದ್ದ ನದಿಯ ಬಳಿ ಬಂದು ಸೀತೆ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಗಾಗಿ ಬಂದೇ ಬರುವಳು ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾನೆ. ವಾಲ್ಮೀಕಿ ಋಷಿಗಳು ಹನುಮಂತನ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಎಲ್ಲ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಸಾಧಾರಣವಾದ ಆಚರಣೆಯಂತೆ ಹೇಳಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ಆ ಕಾಲದ ಪ್ರಚಲಿತ ಪದ್ಧತಿ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುವುದು.

ಕೊನೆಯ ಮಾತು

ಈ ಸಂಕಲನದಲ್ಲಿ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯ ಒಳಮರ್ಮವನ್ನು ಹಾಗೂ ಅರ್ಥವನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಸೆರೆ ಹಿಡಿಯುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ಕಾಟಾಚಾರವಾಗಿ ಹೋಗಿರುವ ಅನೇಕ ಆಚರಣೆಗಳಂತೆ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯು ಆಗದಿರಲಿ ಮತ್ತು ಅರ್ಥ ತಿಳಿದು ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಮಾಡಲು ಇನ್ನಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಹುಮ್ಮಸ್ಸು ಬರಲಿ. ಸವಿತೃಮಂಡಲ ಮಧ್ಯವರ್ತಿಯಾದ ನಾರಾಯಣ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಈ ಸತ್ಕಾರ್ಯದತ್ತ ಪ್ರಚೋದಿಸಲಿ.